Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17925929.00 ENG/FRA/ESP/PRT A

USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
MANUAL DEL USUARIO
MANUAL DO UTILIZADOR

Polar F4™
Fitness Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre Fitness
Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness
Monitor de Frequência Cardíaca para Fitness

Le felicitamos por haber adquirido un Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F4™.

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F4 es fácil de utilizar y, por muchas razones, es el compañero ideal de sus entrenamientos.

- Le muestra la fecha, la duración del ejercicio y el tiempo que ha permanecido en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo, su Frecuencia Cardíaca máxima y media, y las calorías quemadas en cada sesión de ejercicio.
- Le recuerda que debe entrenar como mínimo cada tres días.
- Muy fácil de utilizar (dos botones).
- Posee una pantalla grande, fácil de leer.

¿Por qué debería de utilizar un Monitor de Frecuencia Cardíaca?

- El Monitor de Frecuencia Cardíaca le ayuda a entrenar a su ritmo ideal.
- Un Monitor de Frecuencia Cardíaca maximiza los beneficios del ejercicio en un período de tiempo limitado.
- Un Monitor de Frecuencia Cardíaca le proporciona información objetiva. ¿Va por buen camino con su entrenamiento? ¿Está mejorando?
- El Monitor de Frecuencia Cardíaca le proporciona esta información de forma inmediata. Por eso es su compañero ideal de entrenamiento.

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F4 es una forma fiable y cómoda de medir la Frecuencia Cardíaca sin cables, con la precisión de un electrocardiograma (ECG). Puede utilizar la unidad de pulsera para ver cómodamente la Frecuencia Cardíaca mientras camina, monta en bicicleta, hace esquí de fondo o durante cualquier tipo de ejercicio sin necesidad de interrumpirlo. Además, ¿por qué no debería confiar usted en el Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar cuando tanto atletas profesionales como amateurs han confiado en él durante décadas?

Siga leyendo para descubrir cómo obtener el máximo partido de su nuevo compañero de entrenamiento.

GUÍA RÁPIDA DEL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA FITNESS POLAR F4

Encienda el producto presionando cualquier botón. Presione el botón OK para iniciar los ajustes básicos. Introduzca la información de los ajustes básicos (TIME MODE (Modalidad de reloj), TIME (hora), DATE (fecha), UNIT (unidades para el peso y la estatura), WEIGHT (peso), HEIGHT (estatura), AGE (edad) y SEX (sexo)). Ajuste los valores mediante el botón SET y acepte la selección con el botón OK. *Para obtener más información, consulte la sección "Ajustes básicos" del receptor de pulsera en la página 60.*

1. SETTINGS (Ajustes)

Presione OK

2. TIME MODE? (Modalidad Reloj)
Seleccione la modalidad de 12 h o 24 h presionando SET

Presione OK

Si escoge la modalidad 12h seleccione AM o PM con SET

Presione OK

3. TIME OF DAY (Hora del día)
Presione SET (Ajustar) para seleccionar HOURS (Horas)

Presione OK

Presione SET (Ajustar) para seleccionar MINUTES (Minutos)

Presione OK

4. SET DATE (Ajustar fecha)
Presione SET (Ajustar) para seleccionar MONTH (Mes)/ DAY (Día)

Presione OK

Presione SET (Ajustar) para seleccionar DAY (Día)/ MONTH (Mes)

Presione OK

Presione SET (Ajustar) para seleccionar YEAR (Año)

Presione OK

5. UNIT (Unidades)
Presione SET (Ajustar) para seleccionar libras y pies (lb/ft)/ kilogramos y centímetros (kg/cm)

Presione OK

6. USER SETTINGS (Ajustes usuario)
Presione SET (Ajustar) para seleccionar su peso

Presione OK

Presione SET (Ajustar) para seleccionar su estatura

Presione OK

Presione SET (Ajustar) para seleccionar su edad

Presione OK

Presione SET (Ajustar) para seleccionar FEMALE (Mujer)/ Male (Hombre)

Presione OK

7. SETTINGS OK (Ajustes OK)
Ya ha completado los ajustes del Cardio Basic y la unidad de pulsera está preparada para usar.

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN AL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA FITNESS POLAR F4 56
1.1 ELEMENTOS DEL PRODUCTO F4 56
1.2 BOTONES Y SÍMBOLOS DE LA UNIDAD DE PULSERA 57
1.3 FUNCIONES 59

2. AJUSTES BÁSICOS 60

3. DURANTE EL EJERCICIO 61
3.1 CÓMO COLOCARSE EL TRANSMISOR Y EMPEZAR A REGISTRAR EL EJERCICIO 61
3.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO 62
3.3 CÓMO PARAR Y REVISAR EL RESUMEN DEL EJERCICIO 63

4. CONSULTAR LA INFORMACIÓN GUARDADA SOBRE EL EJERCICIO 64
4.1 ARCHIVO SUMMARY (RESUMEN) 64
4.2 ARCHIVO TOTALS (TOTALES) 64

5. CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES 66
5.1 AJUSTE DE LOS LÍMITES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA 66
5.2 AJUSTE DEL SONIDO 67
5.3 AJUSTES DEL RELOJ 67
5.4 AJUSTES DE LA INFORMACIÓN DEL USUARIO .. 68
5.5 AJUSTE DE LAS UNIDADES 68
5.6 TRANSFERENCIA DE LOS DATOS AL ORDENADOR A TRAVÉS DE LA HERRAMIENTA UPLINK DE POLAR 68

6. ZONA OBJETIVO DE FRECUENCIA CARDÍACA 69

7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO 71

8. PRECAUCIONES 72
8.1 MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR Y LAS INTERFERENCIAS 72
8.2 MINIMIZAR POSIBLES RIESGOS DURANTE EL EJERCICIO CON EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA 73

9. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES 74

10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS 75

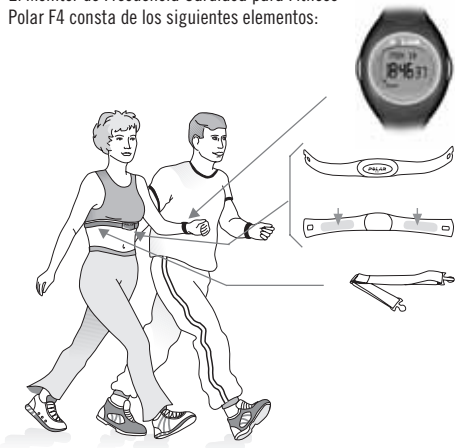
11. GARANTÍA INTERNACIONAL POLAR 76

12. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES 77

1. INTRODUCCIÓN AL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA FITNESS POLAR F4

1.1 ELEMENTOS DEL PRODUCTO F4

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F4 consta de los siguientes elementos:



Una unidad de pulsera que muestra la Frecuencia Cardíaca, el gasto calórico y la duración del ejercicio. También puede utilizarlo como un reloj de pulsera convencional.

Lleve puesto **el transmisor** mientras haga ejercicio. Las áreas con electrodos están situadas en la parte posterior del transmisor. Los electrodos detectan contínuamente su Frecuencia Cardíaca y lo transmiten a la unidad de pulsera.

La banda elástica sujeta el transmisor alrededor del pecho.

Este **manual del usuario** contiene la información necesaria para la utilización del Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F4.

Servicios Web de Polar

El entrenador personal Polar (Polar Fitness Trainer, www.PolarFitnessTrainer.com) es un servicio Web completo diseñado especialmente para ayudarle a cumplir sus metas al hacer ejercicio. El registro es gratuito y le da acceso a un programa de ejercicios, pruebas y contadores, informes y artículos de utilidad. Además tendrá acceso a las recomendaciones más recientes sobre productos y servicio técnico en línea en www.polar.fi/fitness.

1.2 BOTONES Y SÍMBOLOS DE LA UNIDAD DE PULSERA

Botón OK (Aceptar)
- Inicia y detiene la medición de la Frecuencia Cardíaca.
- Entra en el menú mostrado y en los ajustes
- Retrocede al menú principal desde los menús Summary (Resumen) y Totals (Totales)
- Acepta los valores
- Desactiva la alarma y el silenciador

Nota: *Al mantener presionado el botón OK (Aceptar) puede volver a la pantalla Time of Day (Hora del día) desde cualquier menú excepto cuando está grabando su ejercicio.*

Botón SET (Ajustar)
- Pasa a la siguiente modalidad o pantalla
- Aumenta el valor seleccionado
- Desactiva la alarma durante 10 minutos

Al mantener presionado el botón SET (Ajustar)
- En la pantalla Time of Day (Hora del día) se puede activar o desactivar (ON/OFF) el bloqueo de las teclas
- En el menú Totals (Totales) puede poner a cero un valor determinado
- En la modalidad Exercise (Ejercicio) la alarma de la zona objetivo se puede activar o desactivar (ON/OFF)

Heart Touch (Contacto cardíaco)
En la modalidad Exercise (Ejercicio) puede ver la hora del día acercando la unidad de pulsera al logotipo Polar del transmisor.

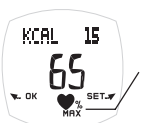
Cuando el **símbolo de corazón** parpadee, significa que se está midiendo de nuevo la Frecuencia Cardíaca.

La **señal de sonido** indica que

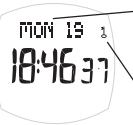
- la Alarma de Frecuencia Cardíaca objetivo está activada (modalidad Exercise).
- la alarma está activada (modalidad Time of Day). Al presionar el botón SET (Ajustar) la alarma se desactiva durante diez minutos. Presione el botón OK (Aceptar) para detener la alarma.

Los **puntos de condición física** indican el tiempo que ha estado entrenando en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo. *Para obtener más información, consulte la sección "Funciones durante el ejercicio" en la página 62.*

El **símbolo del reloj** indica la hora del día en la modalidad Exercise (Ejercicio).

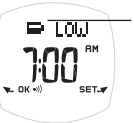


La Frecuencia Cardíaca se muestra a modo de porcentaje de la Frecuencia Cardíaca máxima (**FCMAX**).



Indicadores de día de la semana
MON = lunes, TUE = martes, WED = miércoles, THU = jueves, FRI = viernes, SAT = sábado, SUN = domingo

El **símbolo del bloqueo de teclas** indica que los botones están bloqueados en la pantalla Time of Day (Hora del día). Manteniendo presionado el botón SET (Ajustar) puede bloquear los botones. En la pantalla se mostrará el siguiente texto: HOLD TO LOCK, LOCKED (Mantener presionado para bloquear, bloqueado). Para desbloquear las teclas, presione y mantenga presionado otra vez el botón SET (Ajustar). HOLD TO UNLOCK, UNLOCKED (Mantener presionado para desbloquear, desbloqueado) se muestra en la pantalla.



El **símbolo de pila** indica que la carga de la pila de la unidad de pulsera es baja. *Para obtener más información, consulte la sección "Cuidado y mantenimiento" en la página 71.*

Cuando han pasado tres días desde la última vez que realizó ejercicio, aparece automáticamente un **texto de recordatorio del ejercicio**. Este recordatorio aparece en la pantalla cada hora en punto cuando se muestre la hora del día.

1.3 FUNCIONES

Basic Settings (Ajustes básicos)

- *Cuando utilice la unidad de pulsera por primera vez o después de ponerla a cero, presione cualquier botón para ir a la modalidad Basic Settings (Ajustes básicos).*

OK

Exercise (Ejercicio)

- *Mide y registra la información del ejercicio*
- *Muestra información del ejercicio durante la sesión*
- *El Resumen del ejercicio se muestra automáticamente después de detener el registro del ejercicio*

- *Punto de partida para todas las funciones*
- *Muestra fecha y hora*

SET

Summary (Resumen)

- *Muestra los datos registrados durante la sesión de ejercicio (fecha, duración, tiempo en la zona objetivo, Frecuencia Cardíaca media, Frecuencia Cardíaca máxima y gasto calórico)*

SET

Totals (Totales)

- *Suma del tiempo, calorías, contabilización de sesiones de entrenamiento y frecuencia media semanal de los entrenamientos*

SET

SET

Settings (Ajustes)

- *Valores de los límites de la Frecuencia Cardíaca objetivo*
- *Ajustes de sonido*
- *Ajustes del reloj: alarma, hora, fecha*
- *Ajustes del usuario: peso, estatura, edad y sexo*
- *Ajuste de las unidades de medición: lb/ft o kg/cm*

2. AJUSTES BÁSICOS

Sólo tiene que activar una vez la unidad de pulsera en blanco (cuando la recibe) o después de haberla puesto a cero. Una vez activada la unidad de pulsera, no es posible apagarla de nuevo.

Es importante que sea riguroso con los ajustes básicos, sobre todo al introducir el peso, la estatura, la edad y el sexo, ya que afectan a la precisión de los valores de medición tales como los límites de la Frecuencia Cardíaca objetivo y el gasto calórico.

De forma alternativa puede transferir los Ajustes básicos a la unidad de pulsera desde el PC. Para más información, consulte la sección Transferencia de los datos al ordenador a través de la herramienta UpLink de Polar en la página 68.

1. Active la unidad de pulsera presionando cualquier botón.
2. Aparece **SETTINGS** (Ajustes). Presione el botón OK (Aceptar) para ir a los ajustes básicos.
3. **TIME MODE?** (Modalidad de reloj): Seleccione la modalidad de **12 h** o **24** h presionando SET (Ajustar).
   Presione OK para aceptar su selección. Aparece TIME OF DAY (Hora del día).
   12 h: la hora se muestra de la 1 a las 12 AM o PM.
   - Presione SET (Ajustar) para seleccionar **AM** o **PM**. Presione OK (Aceptar).
   - Presione SET (Ajustar) para seleccionar **HOURS** (Horas). Presione OK (Aceptar).
   - Presione SET (Ajustar) para seleccionar **MINUTES** (Minutos). Presione OK (Aceptar).

   24 h: la hora aparece de 0 a 23 horas. En el ajuste de la fecha, en primer lugar se introduce el día, y a continuación, el mes.
   - Presione SET (Ajustar) para seleccionar **HOURS** (Horas). Presione OK (Aceptar).
   - Presione SET (Ajustar) para seleccionar **MINUTES** (Minutos). Presione OK (Aceptar).
4. **SET DATE** (Ajuste de la fecha): Presione SET (Ajustar) para seleccionar **MONTH** (Mes) **o DAY** (Día). Presione OK (Aceptar).
   - Presione SET (Ajustar) para seleccionar **DAY** (Día) **o MONTH** (Mes). Presione OK (Aceptar).
   - Presione SET (Ajustar) para seleccionar **YEAR** (Año). Presione OK (Aceptar).
5. **UNITS** (Unidades) para el peso o la estatura: Presione SET (Ajustar) para seleccionar libras y pies (lb/ft) o kilogramos y centímetros (kg/cm). Presione OK (Aceptar).
6. **WEIGHT** (Peso): Presione SET (Ajustar) para seleccionar su peso. Presione OK (Aceptar).
7. **HEIGHT** (Estatura): Presione SET (Ajustar) para seleccionar su estatura. Presione OK (Aceptar).
   Nota: *Si ha seleccionado lb/ft como unidades, en primer lugar deberá ajustar los pies y, a continuación, las pulgadas.*
8. **AGE** (Edad): Presione SET (Ajustar) para seleccionar su edad. Presione OK (Aceptar).
9. **SEX** (Sexo): Presione SET (Ajustar) para seleccionar **FEMALE** (Mujer) **o Male** (Hombre). Presione OK (Aceptar).
   La unidad de pulsera muestra **SETTINGS OK** (Ajustes correctos) y después de 3 segundos aparece la pantalla Time of Day (Hora del día).

Si desea cambiar algunos de sus ajustes después de aceptar los ajustes básicos, puede hacerlo en la modalidad Settings (Ajustes). Para obtener más información, consulte la sección "Cómo cambiar los ajustes" en la página 66.

Para medir su Frecuencia Cardíaca, deberá llevar puesto el transmisor. La unidad de pulsera registra la información sobre el ejercicio (fecha, duración, tiempo que se ha estado en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo, Frecuencia Cardíaca media, Frecuencia Cardíaca máxima y gasto calórico) durante la sesión de entrenamiento.

Nota: *Los valores predeterminados de los límites de la Frecuencia Cardíaca objetivo se calculan de acuerdo a los ajustes básicos. Puede saber más acerca de las zonas de la Frecuencia Cardíaca objetivo en la sección "Zona objetivo de Frecuencia Cardíaca" en la página 69. Esta información le ayudará a hacer ejercicio a la intensidad correcta. Para obtener más información sobre cómo fijar los límites de la Frecuencia Cardíaca objetivo, consulte la sección "Cómo cambiar los ajustes" en la página 66.*

3.1 CÓMO COLOCARSE EL TRANSMISOR Y EMPEZAR A REGISTRAR EL EJERCICIO

Mantenga la unidad de pulsera a una distancia de 1 metro del transmisor. Compruebe que no está cerca de otras personas que tengan monitores de Frecuencia Cardíaca ni de cualquier otra fuente de interferencias electromagnéticas. *Para obtener más información sobre las interferencias, consulte la sección "Precauciones" de la página 72.*

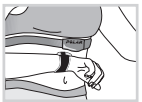
1. Acople un extremo del transmisor a la banda elástica.

2. Ajuste la longitud de la banda de manera que se sienta cómodo. Ajústese la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y sujete la banda al otro extremo del transmisor.

3. Separe el transmisor del pecho y humedezca las dos areas ranuradas de los electrodos localizadas en la parte posterior de los mismos. Compruebe que las áreas humedecidas de los electrodos estén firmemente adheridas a su piel y que el logotipo de Polar se encuentre en posición vertical y centrada.

4. Lleve la unidad de pulsera como un reloj convencional y presione OK (Aceptar) para comenzar la grabación de los datos del ejercicio. En pocos segundos aparece su Frecuencia Cardíaca y el símbolo de corazón ♥.

3.2 FUNCIONES DURANTE EL EJERCICIO

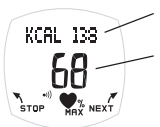


Comprobación de la hora del día

Acerque la unidad de pulsera al logotipo Polar del transmisor. Durante tres segundos aparece la hora del día. También puede presionar el botón SET (Ajustar) hasta que vea la pantalla Time of Day (Hora del día).

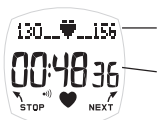
Comprobación de la duración del ejercicio, los límites de la Frecuencia Cardíaca y las calorías

Presione el botón SET (Ajustar) para ver la siguiente información:



Gasto calórico total durante el ejercicio

Ritmo cardíaco (ppm o (FC$_{MAX}$%))
Si el número parpadea se está haciendo ejercicio fuera de la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.



Límites de la Frecuencia Cardíaca

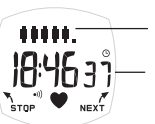
Duración del ejercicio (hh:mm ss)

Límites de la Frecuencia Cardíaca

Si ha introducido su edad en la modalidad Basic Settings (Ajustes básicos), la unidad le indica los límites de Frecuencia Cardíaca objetivo personalizados para usted. Son los límites que puede ver en la fila superior de la pantalla. Si no ha introducido su edad, puede hacerlo en la modalidad Setting (Ajustes). *Para obtener más información sobre la determinación de sus límites de Frecuencia Cardíaca objetivo, consulte la sección "Zona objetivo de Frecuencia Cardíaca" en la página 69.* El símbolo de corazón en la línea se mueve según su Frecuencia Cardíaca. Si no hay ningún símbolo de corazón en la línea, la Frecuencia Cardíaca está por debajo o por encima de los límites. Si la alarma de zona de Frecuencia Cardíaca está activada, suena una alarma cuando esté haciendo ejercicio fuera de los límites.

Activación y desactivación de la alarma •)) de la zona de la Frecuencia Cardíaca

Presione y mantenga presionado el botón SET (Ajustar) hasta que la alarma se active o se desactive. El símbolo de la alarma •)) se muestra cuando la alarma está activada.



Puntos de condición física

Hora del día

Puntos de condición física

Hay seis puntos de condición física. Cada uno representa 10 minutos en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo, lo que equivale a una hora en total si aparecen todos los puntos. Cuando se encuentra en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo, el primer punto comienza a parpadear. Cuando han pasado 10 minutos, comienza a parpadear el siguiente punto y así sucesivamente. Si no se encuentra en la zona objetivo, desaparece el punto parpadeante.

3.3 CÓMO PARAR Y REVISAR EL RESUMEN DEL EJERCICIO

Nota: *La siguiente información sólo está disponible cuando se ha utilizado la correa del transmisor durante la sesión del ejercicio.*

Presione el botón OK para detener la grabación de los datos sobre el ejercicio. Se muestra automáticamente la vista SUMMARY (Resumen). Cada resultado se muestra durante 3 segundos.

La siguiente información se muestra en el Resumen de ejercicio.

DURATION Duración del ejercicio (hh:mm ss)

IN ZONE Duración del ejercicio en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo (hh:mm ss)

AVG. HR Frecuencia Cardíaca de la sesión de entrenamiento en pulsaciones por minuto, (ppm)

MAX HR Frecuencia Cardíaca máxima de la sesión de entrenamiento (ppm)

CALORIES Calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento

Después de la revisión del resumen del ejercicio, la unidad de pulsera vuelve a la pantalla Time of Day (Hora del día). Puede omitir el Resumen de ejercicio presionado el botón OK (Aceptar) y ver la información más tarde. *Para obtener más información sobre cómo ver la información guardada, consulte el capítulo "Consultar la información guardada sobre el ejercicio" en la página 64.*

Nota: *Si en la pantalla aparece 00, no se está recibiendo la Frecuencia Cardíaca. Acerque la unidad de pulsera al pecho, hacia el logotipo Polar del transmisor. La unidad de pulsera empezará a buscar de nuevo la señal de la Frecuencia Cardíaca. La pantalla se actualiza en aproximadamente 5 segundos.*

Nota: *La información sobre el ejercicio realizado se guarda en los archivos Summary (Resumen) y Totals (Totales) sólo si la sesión de entrenamiento ha durado más de un minuto.*

4. CONSULTAR LA INFORMACIÓN GUARDADA SOBRE EL EJERCICIO

4.1 ARCHIVO SUMMARY (RESUMEN)

Puede revisar la información más reciente sobre el ejercicio en el archivo Summary (Resumen).

1. En la pantalla Time of Day (Hora del día) presione SET (Ajustar). Aparece **SUMMARY** (Resumen).
2. Presione OK (Aceptar) para comenzar a revisar los datos. Aparece **DATE** (Fecha).
3. Utilice el botón SET (Ajustar) para desplazarse por la siguiente información sobre el ejercicio:

DATE	Fecha de la sesión de entrenamiento
DURATION	Duración de la sesión de entrenamiento
IN ZONE	Duración del ejercicio en la zona objetivo
AVG. HR	Frecuencia Cardíaca media de la sesión de entrenamiento
MAX HR	Frecuencia Cardíaca máxima de la sesión de entrenamiento
CALORIES	Gasto calórico durante la sesión de entrenamiento

4. Presione OK (Aceptar). Aparece **SUMMARY** (Resumen).

Puede ir al menú **TOTALS** (Totales) presionando SET (Ajustar) y se mostrará Totals. *Para obtener más información sobre TOTALS (Totales), consulte la sección del "Archivo Totals" en el capítulo siguiente.*
De forma alternativa, para volver a la pantalla Time of Day (Hora del día) presione y mantenga presionado el botón OK (Aceptar).

4.2 ARCHIVO TOTALS (TOTALES)

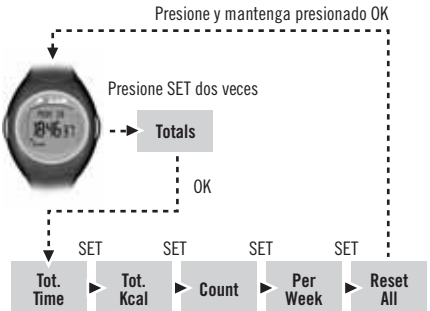
Puede revisar la información más reciente sobre el ejercicio en el archivo Totals (Totales).

1. Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), presione SET (Ajustar) dos veces. Aparece **TOTALS** (Totales).
2. Presione OK (Aceptar) para revisar los datos. Se muestra **TOT. TIME** (Tiempo total).
3. Utilice el botón SET para desplazarse por la siguiente información sobre el ejercicio:

TOT. TIME	Contabilización del tiempo total de ejercicio y fecha y hora en la que se ha comenzado a contabilizar.
TOT. KCAL	Gasto total de calorías y fecha y hora en la que se ha comenzado a contabilizar dicho consumo.
COUNT	Número total de todas las sesiones de entrenamiento y fecha y hora en la que se han comenzado a contabilizar.
PER WEEK	Frecuencia media de las sesiones de entrenamiento por semana (comenzando el lunes a las 00:00.00).
RESET ALL	Pone a cero toda la información del modo TOTALS (Totales).

Pulse OK (Aceptar) para poner a cero el total que desee. En la pantalla parpadeará **RESET** (Puesta a cero). Seleccione **RESET** (Puesta a cero) o **NO RESET** (No puesta a cero) con el botón SET (Ajustar). Confirme la selección con el botón OK (Aceptar). Aparece **RESET ALL** (Poner a cero todo).

4. Mantenga presionado el botón OK (Aceptar) hasta que la unidad de pulsera vuelva a mostrar la pantalla Time of Day (Hora del día).



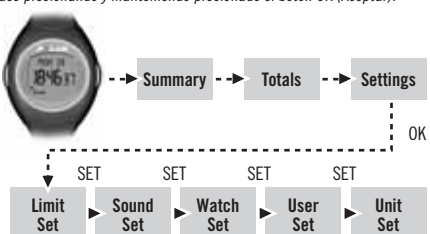
Nota: *También puede poner a cero un valor total individual en el menú Totals (Totales). Presione el botón SET (Ajustar) para ver el menú* ***TOTALS*** *(Totales) y encontrar el valor que desea poner a cero. Presione y mantenga presionado el botón SET (Ajustar) hasta que la unidad de pulsera le pregunte si desea poner a cero el valor* ***(RESET?)****. Siga presionando el botón SET (Ajustar) hasta que el valor se haya puesto a cero. La fecha de inicio de contabilización se ajusta a la fecha actual.*

5. CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES

En el menú Settings (Ajustes) puede ver o cambiar la información definida anteriormente, como por ejemplo los límites de la Frecuencia Cardíaca, la información personal y los ajustes del reloj. También puede preparar los ajustes y transferirlos a la unidad de pulsera desde el ordenador. *Para más información, consulte la sección "Transferencia de los datos al ordenador a través de la herramienta UpLink" en la página 68.*

1. En la pantalla Time of Day (Hora del día) presione SET hasta que aparezca **SETTINGS** (Ajustes).
2. Presione OK (Aceptar). Aparece **LIMIT SET** (Ajuste del límite).
3. Presione el botón SET (Ajustar) para ir a **LIMIT SET** (Ajuste del límite), **SOUND SET** (Ajuste del sonido), **WATCH SET** (Ajuste del reloj), **USER SET** (Ajuste del usuario) o **UNIT SET** (Ajuste de las unidades).
4. Presione OK (Aceptar) para seleccionar los ajustes deseados.

Nota: *Para volver a la pantalla Time of Day (Hora del día) en cualquier fase presionando y manteniendo presionado el botón OK (Aceptar).*



5.1 AJUSTE DE LOS LÍMITES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Se trata de los límites de la Frecuencia Cardíaca que se utilizan durante la sesión de entrenamiento. La unidad de pulsera calcula sus límites objetivo de la Frecuencia Cardíaca personales en función de la edad. También puede fijar usted mismo los límites de la Frecuencia Cardíaca. *Para obtener más información sobre la determinación de sus límites personales de la Frecuencia Cardíaca objetivo, consulte la sección "Zona objetivo de Frecuencia Cardíaca" en la página 69.*

Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), repita los pasos 1 a 4.

5. Aparece LIMITS. Presione SET (Ajustar) para seleccionar los límites de la Frecuencia Cardíaca como pulsaciones por minuto (**HR**) o como porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima (**HR%MAX**). Presione OK (Aceptar).
6. Aparece **HIGH LIMIT** (Límite superior). Mediante SET (Ajustar) seleccione el valor del límite superior. Presione OK (Aceptar).
7. Aparece **LOW LIMIT** (Límite inferior). Mediante SET (Ajustar) seleccione el valor del límite inferior. Presione OK (Aceptar).
8. Aparece **LIMIT SET** (Ajuste del límite). Presione SET (Ajustar) para continuar con SOUND SET (ajuste de sonido). Presione OK (Aceptar).

5.2 AJUSTE DEL SONIDO

Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), repita los pasos 1 a 4.

5. Aparece **SOUND SET** (Ajuste del sonido). Seleccione la activación del sonido (**ON**) o la desactivación (**OFF**) con el botón SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
6. Presione SET (Ajustar) para continuar con WATCH SETTINGS (Ajustes de reloj). Presione OK (Aceptar).

5.3 AJUSTES DEL RELOJ

Nota: *La hora y la fecha se muestran de dos formas. Puede seleccionar el modo de presentación de 12 horas (fecha: mes, día, año) o el modo de 24 horas (fecha: día, mes, año).*

Ajuste de la alarma •))

Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), repita los pasos 1 a 4.

5. Aparece **ALARM**. Seleccione **ALARM ON** (Activación de la alarma) u **OFF** (Desactivación de la alarma) con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
   ALARM OFF (Alarma desactivada): Siga el paso 6 del Ajuste de la hora.
   ALARM ON (24 h): (Alarma activada): Seleccione las horas con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar). Seleccione los minutos con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar) para continuar con Time Setting (Ajuste de la hora) paso 6.
   ALARM ON (12 h): Seleccione **AM** o **PM** con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar). Ajuste las horas de la alarma con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar). Seleccione los minutos con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar) para continuar con Time Setting (Ajuste de la hora) paso 6.

Ajuste de la hora

Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), repita los pasos 1 a 4.

5. Aparece **ALARM** (Alarma). Presione OK (Aceptar) hasta que aparezca **TIME** (Hora).
6. Seleccione el modo de 12 h o 24 h con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
7. Sólo cuando está utilizando el modo de 12 horas: Seleccione **AM** o **PM** con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
8. Seleccione las horas con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
9. Seleccione los minutos con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar) para continuar con Date Setting (Ajuste de la fecha) paso 6.

Ajuste de la fecha

Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), repita los pasos 1 a 4.

5. Aparece **ALARM** (Alarma). Presione OK (Aceptar) hasta que aparezca **MONTH** (Mes) o **DAY** (Día).
6. Seleccione **MONTH** (Mes) o **DAY** (Día) con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
7. Seleccione **DAY** (Día) o **MONTH** (Mes) con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
8. Seleccione **YEAR** (Año) con SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
9. Presione SET (Ajustar) para continuar con los Ajustes de la información del usuario. Presione OK (Aceptar).

5.4 AJUSTES DE LA INFORMACIÓN DEL USUARIO

Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), repita los pasos 1 a 4.

5. Aparece **WEIGHT LBS/KG** (Peso). Ajuste su peso con el botón SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar) para continuar con el ajuste del estatura.
6. **HEIGHT** (Estatura): Ajuste su estatura con el botón SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar) para continuar con el ajuste de la edad.
   Nota: *Si ha seleccionado lb/ft como unidades, en primer lugar deberá ajustar los pies y, a continuación, las pulgadas.*
7. **AGE** (Edad): Ajuste su edad con el botón SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar) para continuar con el ajuste del sexo.
8. **SEX** (Sexo): Seleccione mujer (female) u hombre (male) con el botón SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
9. Presione SET (Ajustar) para continuar con el Ajuste de Unidades. Presione OK (Aceptar).

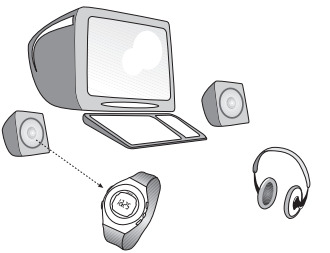
5.5 AJUSTE DE LAS UNIDADES

Si empieza desde la pantalla Time of Day (Hora del día), repita los pasos 1 a 4.

5. Aparece **UNIT**. Seleccione **LB/FT** o **KG/CM** con el botón SET (Ajustar). Presione OK (Aceptar).
6. Para volver a la pantalla Time of Day (Hora del día) presione y mantenga presionado el botón OK (Aceptar).

5.6 TRANSFERENCIA DE LOS DATOS AL ORDENADOR A TRAVÉS DE LA HERRAMIENTA UPLINK DE POLAR

El Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F4 le ofrece la posibilidad de transferir todos los datos de forma sencilla desde el ordenador a la unidad de pulsera mediante la herramienta UpLink de Polar.



Puede descargar la herramienta UpLink de Polar en www.polar.fi/fitness. Para poder utilizar la función UpLink, necesita un ordenador con una tarjeta de sonido y altavoces o auriculares dinámicos.

Para obtener más instrucciones consulte www.polar.fi/fitness.

6. ZONA OBJETIVO DE FRECUENCIA CARDÍACA

La zona de Frecuencia Cardíaca objetivo es un intervalo entre los límites de Frecuencia Cardíaca superior e inferior expresado como porcentaje de la Frecuencia Cardíaca máxima (FC_{max}) o como pulsaciones por minuto (ppm). FC_{max} es el número máximo de latidos cardíacos por minuto durante el esfuerzo físico máximo. La unidad de pulsera calcula la FC_{max} en función de la edad: Frecuencia cardíaca máxima = 220–edad. Para un cálculo más exacto de su FC_{max}, consulte a su médico o especialista deportivo para realizar una prueba de esfuerzo.

Durante el ejercicio, diferentes zonas de Frecuencia Cardíaca dan lugar a distintos resultados. Las zonas de Frecuencia Cardíaca que más le convienen dependen de sus objetivos y de su condición física básica.

Zonas de intesidad de la Frecuencia Cardíaca objetivo

La siguiente tabla muestra las zonas de intensidad de la Frecuencia Cardíaca objetivo en pulsaciones por minuto (ppm) calculados en función de la edad a intervalos de 5 años. Calcule su propia FC_{max}, anote sus propias zonas de Frecuencia Cardíaca objetivo y seleccione los que más le convengan para su ejercicio.

Edad	FC_{max} (220–edad)	Baja intensidad 60-70% de FC_{max}	Moderada intensidad 70-80% de FC_{max}	Alta intensidad 80-90% de FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Cuando el corazón late al 60-70% de su Frecuencia Cardíaca máxima (FC_{max}), se encuentra en la **zona de intensidad baja.** Ya sea porque hace ejercicio desde hace poco tiempo o porque lo hace con bastante regularidad, la mayor parte de su entrenamiento transcurrirá en esta zona. La grasa es la principal fuente de energía del organismo a este nivel de intensidad. Por ello, esta zona es buena para el control de peso. La mayoría de las personas considera que esta intensidad es bastante cómoda y proporciona las siguientes ventajas:

- Le ayuda a controlar el peso
- Mejora la resistencia
- Mejora la condición física cardiovascular (aeróbica)

Si se esfuerza un poco más hasta el 70-80% de FC_{max}, estará en la **zona de intensidad moderada**. Esta zona está especialmente indicada para personas que hacen ejercicio con regularidad. Con frecuencia, para la mayoría de las personas, este nivel es el ritmo más rápido que pueden mantener y en el que siguen sintiéndose cómodos y no experimentan dolor. Hacer ejercicio en esta zona es particularmente eficaz para mejorar la condición física cardiovascular.
Si no está en forma, sus músculos utilizarán los carbohidratos para obtener energía cuando haga ejercicio en esta zona. A medida que mejora su forma física, su cuerpo comienza a utilizar cada vez mayor porcentaje de grasa para obtener energía, conservando las reservas limitadas de los carbohidratos en los músculos. Hacer ejercicio en la zona de intensidad moderada además proporciona ventajas adicionales:

- Mejora la condición física cardiovascular
- Mejora la resistencia
- Le ayuda a controlar el peso
- Ayuda a que el cuerpo se habitúe a hacer ejercicio a un ritmo más rápido
- Ayuda a aumentar la velocidad que es capaz de mantener sin producir ácido láctico (el umbral anaeróbico)

Al 80-90% de FC_{max}, se pasa a la **zona de intensidad alta**. El ejercicio en la zona de intensidad alta se percibe como "duro". Sentirá que la frecuencia respiratoria aumenta mucho, que los músculos se cansan y que se siente fatigado. Esta intensidad se recomienda ocasionalmente para personas que están en forma. El ejercicio en esta zona se califica como intenso y proporciona unos beneficios únicos:

- Aumenta la tolerancia de los músculos al ácido láctico
- Aumenta la capacidad para el esfuerzo intenso de corta duración

Cuando hace ejercicio en la zona de intensidad correcta, se garantiza el máximo disfrute a la hora de realizar su deporte favorito. Alternar entre zonas de diferente intensidad mejora la condición física y da más variedad al ejercicio. Recuerde que cuanto más baja sea la intensidad, mayor tiempo podrá entrenar sintiéndose cómodo. Haga ejercicio a mayor intensidad durante períodos de tiempo más cortos.

Nota: *La definición de la intensidad de la Frecuencia Cardíaca objetivo de Polar se obtiene a partir de las recomendaciones de las autoridades científicas deportivas internacionales, que afirman que la intensidad baja puede alcanzar niveles inferiores al 60% del* FC_{max}.

7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Su Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar es un instrumento de alta tecnología y debe manejarse con cuidado. Las recomendaciones que se incluyen a continuación le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y le permitirán utilizar el monitor durante muchos años.

Precauciones relativas al Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar

- Mantenga su unidad limpia. Límpiela con un jabón suave y solución acuosa. Séquela cuidadosamente con un paño suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.
- El transmisor sólo debe secarse con una toalla. Un manejo incorrecto podría dañar los electrodos.
- No guarde nunca el transmisor si está húmedo. El sudor y la humedad mantienen húmedos los electrodos y activado el transmisor, lo que reduce la vida útil de la batería.
- Guarde el Monitor de Frecuencia Cardíaca en un lugar fresco y seco. No lo guarde en el interior de materiales no transpirables, como bolsas de plástico o de deporte si está húmedo.
- No doble ni estire el transmisor ya que podría dañar los electrodos.
- No exponga el Monitor de Frecuencia Cardíaca a temperaturas extremas. La temperatura de funcionamiento es de 14 °F to 122 °F/-10 °C to +50 °C.
- No exponga el Monitor de Frecuencia Cardíaca a la luz solar directa durante períodos de tiempo prolongados, por ejemplo, dejándolo en un coche.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones las lleve a cabo únicamente un centro de asistencia Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Pilas del transmisor

La duración media prevista de la pila del transmisor es de 2.500 horas de uso. Cuando sea necesario cambiar la pila del transmisor, póngase en contacto con un Centro de servicio autorizado de Polar para obtener un transmisor de repuesto. Polar recicla los transmisores usados.

Pila de la unidad de pulsera

La duración media prevista de la pila de la unidad de pulsera es de 2 años de uso normal (1 h/día, 7 días a la semana). Asimismo, tenga en cuenta que el uso excesivo de las señales de alarma reducirá con mayor rapidez la vida útil de la pila. El símbolo de la pila indica que es necesario cambiar la pila.

Nota:

- *Si ha fijado la alarma antes de que aparezca el símbolo, la alarma seguirá estando activa hasta que la pila se haya gastado. Si trata de volver a conectar la alarma, en la pantalla de la unidad de pulsera aparecerá el mensaje Battery Low (Pila Baja). No se puede volver a conectar la alarma hasta que no se cambie la pila.*
- *En condiciones frías puede aparecer el indicador de pila baja pero el indicador se desactiva cuando se vuelve a la temperatura normal.*
- *No abra la unidad de pulsera por su cuenta. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua y el uso de componentes garantizados, la pila de la unidad de pulsera sólo se debe cambiar en un centro de servicio técnico autorizado de Polar. Al mismo tiempo, se llevará a cabo una comprobación periódica completa del Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar.*

8.1 MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR Y LAS INTERFERENCIAS

Interferencias electromagnéticas
Se pueden producir interferencias cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadoras para bicicletas, máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o al atravesar puertas eléctricas de seguridad.

Máquinas de ejercicios
Algunas máquinas de ejercicios están equipadas con componentes eléctricos o electrónicos como, por ejemplo, pantallas LED, motores eléctricos y frenos eléctricos que pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales. Para intentar resolver estos problemas, vuelva a colocar el unidad de pulsera del siguiente modo:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Vaya moviendo el unidad de pulsera hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca sin interferencias y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente del panel de pantalla del aparato, mientras que la parte derecha o izquierda de la pantalla está relativamente libre de interferencias.
3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga la unidad de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.
4. Si el Monitor de Frecuencia Cardíaca sigue sin funcionar con el aparato de ejercicios, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la Frecuencia Cardíaca.

Diafonía
Las unidades de pulsera Polar F4 no están codificados y registran señales de transmisores situados hasta un metro de distancia. Las señales sin codificar de más de un transmisor recibidas a la vez pueden dar como resultado una lectura incorrecta.

Utilización del Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar dentro del agua
El Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar puede sumergirse a una profundidad máxima de 30 metros. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, no presione el botón lateral del unidad de pulsera debajo del agua. Los usuarios que midan su Frecuencia Cardíaca en el agua podrán experimentar interferencias por las siguientes razones:

- El agua de las piscinas con un elevado contenido en cloro y el agua del mar son muy conductoras. Los electrodos de un transmisor Polar pueden experimentar cortocircuitos lo que impide que la unidad transmisora detecte señales de ECG.
- Al lanzarse al agua o realizar un movimiento brusco de los músculos durante competiciones de natación, la presión del agua puede desplazar el transmisor hacia una zona del cuerpo en la que no se puedan registrar las señales del ECG.
- La intensidad de las señales del ECG depende de cada persona y también varía según la composición tisular individual. El porcentaje de personas que experimentan problemas al medir la Frecuencia Cardíaca es considerablemente mayor en el agua que en otros entornos.

8.2 MINIMIZAR POSIBLES RIESGOS DURANTE EL EJERCICIO CON EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

El ejercicio conlleva algunos riesgos, especialmente en el caso de personas que han llevado una vida sedentaria. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa.

- ¿Ha realizado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso?
- ¿Tiene el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utiliza un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la Frecuencia Cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado físico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante que permanezca atento a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Si experimenta un dolor imprevisto o un cansancio excesivo, es aconsejable que interrumpa el ejercicio o que continúe a un nivel de intensidad más bajo.

Aviso para personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado. Las personas con marcapasos que utilizan un Monitor de Frecuencia Cardíaca Polar lo hacen bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba bajo supervisión médica para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y el Monitor de Frecuencia Cardíaca.

Si es alérgico a una sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en el capítulo *"Especificaciones técnicas"* en la página 75. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el transmisor, llévelo sobre una camisa. No obstante, deberá humedecer bien la camisa debajo de los electrodos para garantizar un funcionamiento satisfactorio.

Nota: *El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede producir un color negro que puede manchar especialmente las ropas de colores claros y deteriorar la superficie del transmisor.*

9. PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Qué debo hacer si…

…desconozco dónde me encuentro en el menú?
Mantenga presionado el botón OK (Aceptar) hasta que aparezca la pantalla de la hora.

…no hay una lectura de la Frecuencia Cardíaca (00)?
1. Compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos y que lo lleva puesto según las instrucciones.
2. Compruebe que el transmisor está limpio.
3. Compruebe que no hay fuentes de radiación electromagnética cerca de la unidad de pulsera Polar, como televisores, teléfonos móviles, monitores CRT, etc.
4. ¿Ha sufrido alguna crisis cardíaca que pueda haber alterado la forma de onda del ECG? Si es así, consulte a su médico.

…el símbolo del corazón ♥ parpadea de forma irregular?
1. Compruebe que la unidad de pulsera se encuentra dentro del radio de transmisión y a no más de 1 metro del transmisor Polar que lleva puesto.
2. Compruebe que la banda elástica no se ha aflojado durante el ejercicio.
3. Compruebe que los electrodos del transmisor están húmedos.
4. Asegúrese de que no hay ningún otro transmisor de la Frecuencia Cardíaca dentro del radio de recepción (1 metro).
5. La arritmia cardíaca puede causar lecturas irregulares. Si es así, consulte a su médico.

…la lectura de la Frecuencia Cardíaca fluctúa o es demasiado alta?
Es posible que haya entrado en una zona de señales electromagnéticas de gran intensidad que causan una lectura irregular en la pantalla de la unidad de pulsera. Compruebe el entorno y aléjese de la fuente de interferencias.

…la pantalla está en blanco?
Cuando sale de fábrica, el Monitor de Frecuencia Cardíaca para Fitness Polar F4 se encuentra en el modo de ahorro de pila. Para activarlo, presione cualquiera de los botones. Se iniciarán los ajustes básicos. Consulte la sección *"Ajustes básicos"* en la 60.

…la pantalla está difuminada?
La primera señal de descarga de la pila es el símbolo de pila que aparece en la pantalla. Compruebe la carga de las pilas. Después de cambiar la pila, sólo tiene que ajustar la hora del día y la fecha en la modalidad Basic Settings (Ajustes básicos). Después de ajustar estos valores, puede ir a la pantalla Time of Day presionando y manteniendo presionado el botón OK (Aceptar).

…los botones no responden?
Ponga a cero la unidad de pulsera presionando y manteniendo presionados ambos botones. La pantalla aparece llena de dígitos. Después de presionar cualquiera de los botones, la unidad pasa a la modalidad Basic Settings (Ajustes básicos). Después de ajustar estos valores, la unidad vuelve automáticamente a la pantalla Time of Day. Si esto no funciona, compruebe las pilas.

…es necesario cambiar la batería de la unidad de pulsera?
Es aconsejable que las tareas de mantenimiento y reparación se lleven a cabo únicamente en un centro de servicio Polar autorizado. La garantía no cubre los daños directos o indirectos causados por un centro de servicio no autorizado por Polar Electro. El centro de servicio de Polar comprobará la resistencia al agua de la unidad de pulsera tras la sustitución de la batería y realizará una revisión periódica completa de todo el producto Polar F4.

10. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Este producto tiene como finalidad:

- ayudar a los usuarios a conseguir sus objetivos personales de entrenamiento
- indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante una sesión de ejercicio.
  No está previsto ni implícito ningún otro uso. La Frecuencia Cardíaca se muestra en la pantalla como el número de pulsaciones por minuto (ppm).

Unidad de pulsera

Tipo de batería:	CR 1632
Duración de la batería:	Promedio de 2 años (1 hora al día, 7 días a la semana)
Temperatura de funcionamiento:	14 °F to 122 °F / -10 °C to +50 °C
Resistencia al agua:	Hasta 30 metros
Precisión de la medición De la Frecuencia Cardíaca:	± 1% o ± 1 pulsaciones por minuto, el valor que sea mayor; la definición se aplica a condiciones de estabilidad
Error de precisión del reloj:	± 0,5 s / día, a 77 °F / +25 °C.
Material de la correa de la pulsera:	Poliuretano termoplástico (TPU)
Correa de la pulsera y hebilla de la banda elástica:	Polioximetileno (POM)
Material de la tapa posterior:	Acero inoxidable, según el reglamento de emisión de níquel de la UE (directiva europea 94/27/EU y la cláusula adicional 1999/C 205/05).

La Frecuencia Cardíaca se muestra como el número de pulsaciones por minuto (bpm) o en forma de porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima ($FC_{max}^{\%}$).

Transmisor Polar

Tipo de batería:	Pila de litio incorporada
Duración de la batería:	Promedio de 2.500 horas de uso
Temperatura de funcionamiento:	De 14 °F to 122 °F/-10 °C to +50 °C
Material:	Poliuretano
Resistencia al agua:	Impermeable

Banda elástica

Material de la hebilla:	Poliuretano
Material del tejido:	Nailon, poliéster y caucho natural con una pequeña proporción de látex

Valores límite

Cronómetro	23 h 59 m 59 s
Límites de la Frecuencia Cardíaca	30 – 199 pulsaciones por minuto
Tiempo total	0 – 9999 h 59 min 59 s
Calorías totales	0 –999.999 kcal
Recuento total de ejercicios	65 535

11. GARANTÍA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para uso del consumidor-comprador de productos Polar en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso del consumidor-comprador de productos Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el justificante de compra o la tarjeta internacional de garantía, como prueba de su compra.**
- La garantía no cubre la batería, la cinta elástica, ni las carcasas rotas o deterioradas. Tampoco los desperfectos debido a un mal uso, descuido, accidente o incumplimiento de las precaucioes, manipulación por parte del usuario o centros de asistencia técnica no autorizados por Polar.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o incidencias, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el periodo de garantía, el producto puede ser tanto reparado como reemplazado en un establecimiento autorizado libre de gastos.
- Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidas por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

CE 0537 Esta marca CE indica que el producto cumple con la Directiva 93/42/CEE.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Las denominaciones y logotipos marcados con un símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de la empresa Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de la empresa Polar Electro Oy.

12. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual es únicamente de carácter informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al desarrollo continuo de la marca.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no es representación o garantía de los productos que aparecen descritos en este manual. Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes:
US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
Otras patentes en curso.